



MENÙ ESTATE

COMUNE DI FROSSASCO



Scuola Infanzia, Primaria e Secondaria

	LUNEDÌ	MARTEDÌ	MERCOLEDÌ	GIOVEDÌ	VENERDÌ
1° SETTIMANA	Pasta in bianco	Pasta al pomodoro	Pasta al pesto	Risotto allo zafferano	Passato di verdura* con pasta
	Polpette bovino al pomodoro	Mozzarella	Pollo agli agrumi	Frittata di spinaci* al forno	Crocchette di platessa* al forno
	Insalata di carote julienne	Zucchine all'olio aromatizzato	Insalata di pomodori	Piselli* in umido	Patate al forno*
	Pane	Grissini Torinesi Km 0	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione/ Yogurt frutta (Inf)	Frutta fresca di stagione	Macedonia di frutta	Frutta fresca di stagione	Budino al cioccolato
2° SETTIMANA	Pasta in bianco	Risotto allo zafferano	Pasta al pomodoro	Passato di verdura* con pastina	Pasta all'olio e parmigiano
	Spezzatino di vitello	Platessa* infarinata al forno	Ricotta/ Primo sale	Arrosto di tacchino freddo olio e limone	Frittata di erbetto* al forno
	Fagiolini* all'olio aromatizzato	Insalata verde	Insalata di carote julienne	Patate al forno*	Piselli* all'olio
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione/ Yogurt frutta (Inf)	Banana	Budino al cioccolato	Frutta fresca di stagione
3° SETTIMANA	Minestrina con pastina	Pasta al pomodoro	Pizza al pomodoro	Pasta al ragù vegetale*	Risotto al parmigiano
	Prosciutto cotto	Polpette di bovino in bianco	Mozzarella	Petto di pollo impanato al forno	Frittata di zucchine
	Patate al forno*	Fagiolini* all'olio aromatizzato	Insalata verde	Insalata di pomodori	Spinaci* saltati all'olio
	Pane	Pane	Grissini Torinesi Km 0	Pane	Pane
	Budino alla vaniglia	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Yogurt frutta	Frutta fresca di stagione
4° SETTIMANA	Pasta in bianco	Pasta al ragù di verdure*	Risotto alla salvia	Pasta al pesto	Minestrina in brodo vegetale
	Coscia di pollo al forno	Frittata agli spinaci*	Polpette di bovino in bianco	Stracchino	Platessa* infarinata al forno
	Insalata verde	Piselli* all'olio	Zucchine gratinate al forno	Insalata di pomodori	Patate al forno*
	Pane	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Crostatina di frutta	Frutta fresca di stagione	Yogurt alla frutta
5° SETTIMANA	Pizza al pomodoro	Minestra di riso primavera*	Pasta al pesto	Pasta in bianco	Pasta al pomodoro
	Mozzarella	Prosciutto cotto	Merluzzo* alla livornese	Hamburger di bovino al pomodoro	Lonza infarinata al forno
	Insalata di carote julienne	Patate al forno*	Insalata di pomodori	Insalata di carote	Fagiolini* all'olio aromatizzato
	Grissini	Pane	Pane	Pane	Pane
	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione/ Yogurt frutta (Inf)	Frutta fresca di stagione	Frutta fresca di stagione	Barretta di cioccolato



MENÙ ESTATE

COMUNE DI FROSSASCO

Scuola Infanzia, Primaria e Secondaria



NOTE INTEGRATIVE AL MENU'

1. PRIMI PIATTI

Primi asciutti: i formati di pasta per possono essere variati.

Primi in brodo: pastina/riso per minestre possono essere alternati con orzo/farro/crostini.

2. SECONDI PIATTI

Carne bianca/rossa: tipo pollo, tacchino, lonza, bovino. Possono essere utilizzati tagli diversi (es. spezzatino/fettine/polpette/hamburger).

Pesce: platessa, merluzzo, nasello.

Formaggi freschi: tipo mozzarella, crescenza, stracchino, primo sale, ricotta, linea, robiola, tomini.

Formaggi semistagionati/stagionati: tipo toma, emmenthal, asiago.

Uova: per la preparazione di frittate/tortini ed altre preparazioni a base di uovo utilizzare misto uovo pastorizzato.

3. VERDURE (cotte/crude)

In caso di necessità le tipologie possono essere diversificate rispetto a quelle previste, ma garantendo il rispetto di stagionalità e variabilità. Fanno eccezione patate e legumi che, per ottimizzare l'apporto calorico del pasto, devono essere consumati solo quando indicate nel menù.

4. FRUTTA

Rispettare la stagionalità della frutta. Banana: 1 volta a settimana.

Frutta autunno/inverno: alternare mele, pere, arance, mandarini, kiwi, banane.

Frutta primavera/estate: alternare mele, pere, melone, anguria, albicocche, susine, pesche, banane.

5. PANE

Occasionalmente può essere sostituito con grissini.

Le **MODALITA' DI PREPARAZIONE** dei piatti possono essere diversificate rispetto a quelle previste (es. secondi piatti dorati, pizzaiole, arrostiti; contorni all'olio, stufati, brasati, in umido, ecc.).

Limitare l'uso del sale nella preparazione dei piatti. Mettere a disposizione degli Utenti **SALE IODATO**.